

# Projekttag 22. + 23. Juli 2024

## Projekt: Yoga

<b>Projekttitle:</b>	Yoga
<b>Beschreibung des Projekts:</b>	<p>Liebe Schüler/innen der Klassen 5 bis 7,</p> <p>habt ihr Lust auf ein spannendes und entspanntest Projekt? Dann melde dich für Yoga an!</p> <p>Während der Projekttag tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt des Yoga ein.</p> <p>Eine erfahrene Yogalehrerin wird zu uns kommen und euch alles Wichtige über Yoga erzählen. Ihr werdet lernen, was Yoga ist, wo es herkommt und warum es so gut für Körper und Geist ist. Nach dem spannenden Theorie-Teil geht es dann in die Praxis: Gemeinsam üben wir verschiedene Yoga-Positionen und Atemtechniken, die euch helfen, euch zu entspannen und neue Energie zu tanken.</p> <p>Dein Interesse wurde geweckt Yoga auszuprobieren? Dann melde dich an und sei dabei!</p> <p>Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch die Welt des Yoga zu entdecken!</p>
<b>Lehrkraft /Lehrerteam*:</b>	Frau Rihm & Yogalehrerin
<b>maximale Schülerzahl :</b> (~ 18 pro Lehrkraft)	18 Schüler/innen
<b>Klassenstufen:</b>	5.-7.
<b>Raumbedarf / Veranstaltungsort:</b>	Raum 202
<b>Kosten pro Schüler:</b>	keine
<b>Was ihr mitbringen solltet:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Bequeme Kleidung</b> (z.B. Sportkleidung), in der ihr euch gut bewegen könnt</li><li>- Eine <b>Wasserflasche</b>, damit ihr immer genug trinken könnt</li><li>- Eine <b>Yoga- oder Fitnessmatte</b> (z.B. Isomatte), auf der ihr die Übungen machen könnt</li><li>- <b>Kleines Vesper</b>, damit du dich nach den Übungen stärken kannst</li></ul>	